

Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad

1. **Forme un grupo** de 5 a 10 personas que estén interesadas en abogar por 5 al Día y la actividad física en su comunidad. Sería ideal si pudiera continuar trabajando con miembros de la clase. Si esto no es posible, reúna a amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo.
2. **Determine qué es lo que desea** abogar en su comunidad. Elija algo en su comunidad que podría aumentar el consumo de frutas y vegetales y algo que podría aumentar la actividad física.

Aquí hay algunos ejemplos de cosas por las que usted puede abogar en su comunidad a fin de aumentar el consumo de frutas y vegetales:

- Solicite que los restaurantes de comida rápida de su comunidad sirvan más frutas y vegetales a precios razonables.
- Exhorte a las tiendas de comestibles de su comunidad a que vendan frutas y vegetales de calidad a precios razonables.
- Solicite el establecimiento de un mercado al aire libre en su comunidad.
- Solicite la creación de un jardín comunitario en su vecindario de modo que usted y sus vecinos puedan cosechar sus propias frutas y vegetales.

Aquí hay algunos ejemplos de cosas por las que usted puede abogar en su comunidad a fin de aumentar la actividad física:

- Trabaje con los oficiales de la policía local para establecer una zona de caminata segura en su comunidad;
- Solicite que el Departamento de Transporte cree carriles para bicicleta en su comunidad de modo que usted y sus vecinos puedan andar en bicicleta de manera segura;
- Trabaje con las escuelas locales para establecer acceso a las facilidades de recreación, tales como gimnasios y/o canchas de fútbol fuera de las horas de operaciones y en los fines de semana.

- Trabaje con el Departamento de Parques y Recreación para mejorar las sendas de caminatas en su parque comunitario.

3. **Trabaje con su grupo para crear una declaración clara y concisa que resuma los problemas** con respecto a 5 al Día y la actividad física.

Aquí hay ejemplos de declaraciones de problemas de 5 al Día:

- Los restaurantes de comida rápida de nuestro vecindario no sirven frutas ni vegetales a precios razonables;
- La tienda de comestibles de nuestro vecindario no vende frutas ni vegetales de calidad a precios razonables;
- No hay un mercado al aire libre en nuestra comunidad.
- No hay un jardín comunitario en nuestro vecindario.

Aquí hay ejemplos de declaraciones de problemas de la actividad física:

- Nuestro vecindario no tiene áreas seguras donde podamos caminar con nuestros familiares y amigos.
- Nuestro vecindario no tiene carriles para bicicletas, lo que hace inseguro para nosotros andar en bicicleta.
- Nuestras escuelas locales no ofrecen acceso a las facilidades de recreación, tales como gimnasios y/o campos de fútbol fuera de las horas de operaciones y en los fines de semana.
- El sendero para caminatas en nuestro vecindario está lleno de basura de modo que es inseguro e incómodo para caminar.

Una vez que su grupo haya desarrollado la declaración del problema, asegúrese que todos los miembros del grupo estén de acuerdo con la declaración.

4 Trabaje con su grupo para enumerar los pasos

que se implementarán para resolver los problemas de 5 al Día y la actividad física en su comunidad. Una vez que el grupo haya terminado los pasos, asegúrese que todos los miembros del grupo estén de acuerdo con las soluciones.

5. Invite a otras personas a su grupo que puedan ayudar a solucionar los problemas de 5 al Día y la actividad física y que ayuden a abogar por sus soluciones, por ejemplo, líderes comunitarios, dueños de negocios locales y agencias gubernamentales locales.

6. Informe a los individuos apropiados acerca de los problemas de 5 al Día y la actividad física que su grupo quisiera solucionar. Asegúrese de comunicar claramente sus declaraciones de problemas y los pasos necesarios para solucionar los problemas.

Con los ejemplos de los pasos 2 y 3, aquí hay algunos ejemplos de individuos apropiados para informar sobre los problemas de 5 al Día:

- Dueños de restaurantes de comida rápida, Asociación de Restaurantes de California y funcionarios de la ciudad y/o del condado;
- Dueños de tiendas de comestibles, distribuidores y mayoristas locales de frutas y vegetales, granjeros locales y funcionarios de la ciudad y/o del condado;

- Funcionarios de la ciudad y/o del condado, granjeros locales y organizaciones agrícolas y representantes del Departamento de Alimentos y Agricultura de California.
- Representantes del Departamento de Parques y Recreación y de la Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

Con los ejemplos de los pasos 2 y 3, aquí hay algunos ejemplos de individuos apropiados para informar sobre los problemas de la actividad física:

- Oficiales de la policía local y funcionarios de la ciudad y/o del condado;
- Representantes del Departamento de Transporte;
- Directores de las escuelas y el superintendente del distrito escolar;
- Representantes Departamento de Parques y Recreación.

Continúe hablando y abogando por sus soluciones de 5 al Día y la actividad física hasta que consiga un resultado razonable.

Para obtener más ayuda a fin de abogar por 5 al Día y la actividad física en su comunidad, entre al sitio de Internet del Centro para la Planificación Cooperativa en

<http://www.connectccp.org>. Para obtener asistencia a fin de establecer un mercado al aire libre en su comunidad, visite <http://www.ams.usda.gov/farmersmarket/fedpro.htm>.

Evaluación Comunitaria de 5 al Día

Acceso a Frutas y Vegetales

Esta evaluación ayudará a determinar qué está disponible en su comunidad y qué es necesario hacer a fin de tener acceso a frutas y vegetales de calidad. Vaya a caminar por su comunidad y complete la evaluación. Una vez que haya terminado la evaluación, usted puede utilizar la información para educar a sus amigos, familiares, vecinos y funcionarios locales sobre qué se necesita en su comunidad a fin de facilitar el consumo de frutas y vegetales.

Instrucciones:

En cada pregunta marque "sí" si el recurso de 5 al Día está disponible en su comunidad; "sí pero hay algunos problemas" si el recurso de 5 al Día está disponible en su comunidad pero necesita algunas mejoras y "no" si no existe en su comunidad. Si su comunidad tiene el recurso de 5 al Día, utilice la siguiente escala de calificación para evaluar su condición general. Si su comunidad no tiene el recurso de 5 al Día, pase a la pregunta siguiente y deje el espacio en blanco en la escala de calificación.

Escala de calificación:

1 = Mal 2 = Muchos problemas 3 = Algunos problemas 4 = Bien 5 = Muy bien 6 = Excelente

1. ¿Hay un supermercado o tienda de comestibles en su comunidad?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Las frutas y los vegetales son muy caros
 - Las frutas y los vegetales son de mala calidad
 - La tienda no tiene una buena selección de frutas y vegetales
 - La tienda vende principalmente frutas y vegetales que no conozco
 - La tienda no acepta estampillas de alimentos ni cupones de WIC
 - No puedo caminar hasta la tienda ya que no está cerca de mi casa
 - Necesito un carro para ir a la tienda y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir a la tienda
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

2. ¿Hay un mercado al aire libre en su comunidad?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Las frutas y los vegetales son muy caros
 - Las frutas y los vegetales son de mala calidad
 - El mercado no tiene una buena selección de frutas y vegetales
 - El mercado vende principalmente frutas y vegetales que no conozco
 - El mercado no acepta estampillas de alimentos ni cupones de WIC
 - No puedo caminar hasta el mercado ya que no está cerca de mi casa
 - Necesito un carro para ir al mercado y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir al mercado
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

3. ¿Hay un remate o tianguis en su comunidad que venda frutas y vegetales?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Las frutas y los vegetales son muy caros
 - Las frutas y vegetales son de mala calidad
 - El remate/tianguis no tiene una buena selección de frutas y vegetales
 - El remate/tianguis vende principalmente frutas y vegetales que no conozco
 - El remate/tianguis no acepta estampillas de alimentos ni cupones de WIC
 - No puedo caminar hasta el remate/tianguis ya que no está cerca de mi casa
 - Necesito un carro para ir al remate/tianguis y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir al remate/tianguis
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

4. ¿Hay una tienda de conveniencia en su comunidad que ofrezca frutas y vegetales?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Las frutas y los vegetales son muy caros
 - Las frutas y los vegetales son de mala calidad
 - La tienda no tiene una buena selección de frutas y vegetales
 - La tienda vende principalmente frutas y vegetales que no conozco
 - La tienda no acepta estampillas de alimentos ni cupones de WIC
 - La tienda vende solamente jugo de frutas y vegetales
 - No puedo caminar hasta la tienda ya que no está cerca de mi casa
 - Necesito un carro para ir a la tienda y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir a la tienda
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

5. ¿Hay un jardín comunitario donde pueda cultivar sus propias frutas y vegetales?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - El jardín no tiene un horario flexible
 - El jardín no tiene espacio disponible
 - El jardín está lleno de basura
 - La tierra del jardín está contaminada
 - El jardín no está ubicado en una área segura
 - No puedo caminar hasta el jardín ya que no está cerca de mi casa
 - Necesito un carro para ir al jardín y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir al jardín
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

6. ¿Hay un banco de alimentos en su comunidad?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - El banco de alimentos no tiene un horario flexible
 - El banco de alimentos no ofrece una cantidad adecuada de frutas y vegetales
 - El banco de alimentos ofrece frutas y vegetales de mala calidad
 - El banco de alimentos no está en una área segura
 - No puedo caminar hasta el banco de alimentos ya que no está cerca de mi casa
 - Necesito un carro para ir al banco de alimentos y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir al banco de alimentos
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

7. ¿Hay restaurantes en su comunidad que ofrezcan opciones de frutas y vegetales en sus menús?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Las opciones de frutas y los vegetales son limitadas
 - Los restaurantes cobran más caro el jugo de frutas o vegetales
 - Los restaurantes cobran más caro si uno cambia el acompañamiento por frutas o vegetales
 - Las frutas y vegetales son de mala calidad
 - Los restaurantes sólo sirven frutas y vegetales enlatados
 - Los platillos con frutas y vegetales son más caros
 - Las únicas opciones para comer frutas y vegetales se encuentran en los bufés de ensaladas
 - No puedo caminar hasta los restaurantes ya que no están cerca de mi casa
 - Necesito un carro para ir a los restaurantes y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir a los restaurantes
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6



Evaluación Comunitaria de la Actividad Física

Acceso a las oportunidades para la actividad física

Esta evaluación le ayudará a determinar qué está disponible en su comunidad y qué se necesita a fin de tener acceso a oportunidades para la actividad física. Vaya a caminar por su comunidad y complete la *Evaluación comunitaria de la actividad física*. Una vez que haya terminado la evaluación, usted puede utilizar la información para educar a sus amigos, familiares, vecinos y funcionarios locales sobre qué se necesita en su comunidad a fin de que sea más fácil hacer actividad física.

Instrucciones:

En cada pregunta marque "sí" si el recurso para la actividad física está disponible en su comunidad; "sí pero hay algunos problemas" si el recurso para la actividad física está disponible en su comunidad pero necesita algunas mejoras y "no" si no existe en su comunidad. Si su comunidad tiene el recurso para la actividad física, utilice la siguiente escala de calificación para evaluar su condición general. Si su comunidad no tiene el recurso para la actividad física, pase a la pregunta siguiente y deje el espacio en blanco en la escala de calificación.

Escala de calificación:

1 = Mal 2 = Muchos problemas 3 = Algunos problemas 4 = Bien 5 = Muy bien 6 = Excelente

1. ¿Hay senderos para caminatas en su comunidad?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Los senderos están ubicados en áreas inseguras
 - Los senderos necesitan ser reparados
 - Los senderos están llenos de basura
 - Los senderos no están bien iluminados
 - Los senderos siempre están llenos de gente
 - No puedo ir caminando a los senderos ya que no están cerca de mi casa
 - Necesito mi propio carro para ir a los senderos y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir a los senderos
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

2. ¿Hay una alberca pública en su comunidad?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - La alberca no está abierta los fines de semana
 - La alberca no está abierta por las noches
 - La alberca sólo está abierta en el verano
 - La alberca está al aire libre y el agua no está climatizada
 - El boleto de entrada es muy caro
 - No sé nadar y el lugar no ofrece clases
 - La alberca no tiene espacio para nadar vueltas
 - La alberca siempre está llena de gente
 - La alberca está en una área insegura
 - No puedo ir caminando a la alberca ya que no está cerca de mi casa
 - Necesito mi propio carro para ir a la alberca y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir a la alberca
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

3. ¿Hay un centro recreativo abierto al público en su comunidad?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - El centro no está abierto los fines de semana
 - El centro no está abierto por las noches
 - El centro abre solamente en el verano
 - El centro no ofrece actividades que me gustan
 - El centro tiene un horario que no se adapta al mío
 - El centro está en una área insegura
 - El centro está en malas condiciones y necesita ser reparado
 - El centro siempre está lleno de gente
 - No puedo ir caminando al centro ya que no está cerca de mi casa
 - Necesito mi propio carro para ir al centro y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir al centro
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

4. ¿Hay carriles para bicicletas en las calles de su comunidad?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Los carriles para bicicletas en las calles necesitan pintura
 - Sólo algunas calles tienen carriles para bicicletas
 - No hay carriles para bicicletas en la calle que vivo
 - Los carriles para bicicletas no son lo suficientemente anchos
 - Los carros en mi comunidad pasan muy cerca de los carriles para bicicletas
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

5. ¿Hay senderos para bicicletas en su comunidad?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Los senderos están en áreas inseguras
 - Los senderos necesitan ser reparados
 - Los senderos están llenos de basura
 - Los senderos no están bien iluminados
 - Los senderos siempre están llenos de gente
 - Los senderos no están cerca de mi casa
 - Necesito mi propio carro para ir a los senderos y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir a los senderos
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

6. ¿Hay parques, campos de deportes y/o zonas recreativas en su comunidad?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Están en áreas inseguras
 - No están bien iluminados
 - Están viejos y necesitan ser reparados
 - Los juegos para niños están rotos y son peligrosos
 - Están llenos de basura
 - No están abiertos en la noche
 - Siempre están llenos de gente
 - No puedo ir caminando ya que no están cerca de mi casa
 - Necesito mi propio carro para ir a los parques/campos de deportes/zonas recreativas y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir a los parques/campos de deportes/zonas recreativas
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

7. ¿Ofrecen las escuelas de su comunidad acceso después de horas a sus campos de deportes y/o gimnasios?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - No están abiertos los fines de semana
 - No están abiertos en la noche
 - Tienen un horario que no se adapta al mío
 - Están abiertos solamente durante el verano
 - Los campos de deportes/gimnasios están en malas condiciones
 - Sólo los estudiantes pueden usar los campos de deportes/gimnasios
 - Los campos de deportes/gimnasios siempre están llenos de gente
 - Las escuelas están en áreas inseguras
 - No puedo ir caminando a las escuelas que están abiertas ya que no están cerca de mi casa
 - Necesito mi propio carro para ir a las escuelas y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir a las escuelas
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

8. ¿Ofrece su comunidad algunos programas de actividad física?

- Sí No
- Sí pero hay algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que apliquen)
 - Los programas están disponibles sólo durante el verano
 - Los programas están disponibles sólo los días de semana
 - Los programas sólo se ofrecen en mi horario de trabajo
 - Los programas son para niños solamente
 - Los programas son muy caros
 - Los programas que se ofrecen no me interesan
 - No puedo ir caminando ya que no están cerca de mi casa
 - Necesito mi propio carro para ir a los programas y no tengo uno
 - No puedo usar el transporte público para ir a los programas
 - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1 2 3 4 5 6

Evaluación de los Espacios para Caminar

¿Qué Tan Caminable es su Comunidad?

Camine con un familiar o amigo y decidan.

Todos nos beneficiamos al caminar. Sin embargo, la caminata debe ser segura y fácil. Vaya a caminar con un familiar o amigo, y use esta lista de verificación para decidir si su vecindario es un lugar ideal para caminar. Tome nota si encuentra problemas ya que hay maneras en que usted puede mejorar las cosas.

Para Comenzar:

Primero, usted debe escoger un lugar para caminar, como por ejemplo el camino a la escuela, a la casa de un amigo, al mercado, al parque o a algún lugar divertido para visitar.

El segundo paso consiste en utilizar la evaluación. Lea las preguntas de la evaluación antes de ir a caminar y, mientras camine, tome nota de la ubicación de las cosas que quisiera cambiar. Al final de la caminata califique cada pregunta. Luego sume los puntos para ver la puntuación de su caminata.

Una vez que haya calificado su caminata e identificado los problemas, el siguiente paso es determinar qué puede hacer para mejorar la puntuación de su comunidad. En la sección "Mejore la puntuación de su comunidad" de la página 3 encontrará respuestas inmediatas y soluciones a largo plazo.



¿Qué Tan Caminable es su Comunidad?

Vaya a caminar y use esta evaluación de los espacios para caminar.

Lugar de la caminata _____

Escala de calificación: 1 (Mal) 2 (Muchos problemas) 3 (Algunos problemas) 4 (Bien) 5 (Muy bien) 6 (Excelente)

1. ¿Tuvo espacio para caminar?

- Sí Algunos problemas:
(marque todos los que apliquen)
- Las banquetas o veredas comenzaban y terminaban súbitamente
- Las banquetas estaban rotas o agrietadas
- Las banquetas estaban obstruidas con postes, carteles, arbustos, contenedores de basura, etc.
- No había banquetas, caminos ni bordes
- Demasiado tráfico
- Otro problema _____

Ubicación de los problemas: _____

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?

- Sí Algunos problemas:
(marque todos los que apliquen)
- La calle era demasiado ancha
- Los semáforos nos hicieron esperar demasiado o no nos dieron suficiente tiempo para cruzar
- Se necesitan cruces peatonales o semáforos
- Los carros estacionados no nos permitían ver el tráfico
- Los árboles o plantas no nos permitían ver el tráfico
- Se necesitan rampas en las esquinas para sillas de ruedas o las rampas necesitan arreglos
- Otro problema _____

Ubicación de los problemas: _____

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

3. ¿Se comportaron apropiadamente los conductores?

- Sí Algunos problemas:
(marque todos los que apliquen)
- Salieron de las entradas sin mirar
- No dieron paso a los peatones
- Se dirigieron contra los peatones
- Manejaron demasiado rápido
- Aceleraron para lograr cruzar el semáforo a tiempo o cruzaron en luz roja
- Otro problema _____

Ubicación de los problemas: _____

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?

Usted y su familiar o amigo, ¿pudieron...

- Sí No Cruzar en los cruces peatonales o donde pudieran ver y ser vistos por los conductores?
- Sí No Parar, mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda nuevamente antes de cruzar las calles?
- Sí No Caminar en banquetas o bordes de frente al tráfico donde no había banquetas?
- Sí No Cruzar con el semáforo?

Ubicación de los problemas: _____

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

5. ¿Fue agradable su caminata?

- Sí Algunas cosas desagradables
(marque todos los que apliquen):
- Se necesita más pasto, flores o árboles
- Perros amenazantes
- Gente que causaba susto
- El lugar no estaba muy bien iluminado
- El lugar estaba sucio, con mucha basura y desperdicios
- Otro problema _____

Ubicación de los problemas: _____

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

¿Cómo calificó su vecindario?

Sume sus calificaciones y decida.

Preguntas 1-5 Total de la calificación: _____

- 26-30 ¡Alégrese! Su vecindario es ideal para caminar.
- 21-25 ¡Alégrese un poco! Su vecindario está bastante bien.
- 16-20 Está bien, pero necesita algunos arreglos.
- 11-15 Hay algunos problemas serios que necesitan ser solucionados. Colabore con sus vecinos para solucionarlos.
- 5-10 Los problemas son graves y debe informar a sus líderes locales acerca de éstos. Colabore con sus vecinos para organizar un plan de acción.

Mejore la puntuación de su comunidad...

Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.

1. ¿Tuvo espacio para caminar?	¿Qué pueden hacer usted y su familiar o amigo ahora?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
<p>Las banquetas o veredas eran discontinuas, empezaban y terminaban súbitamente Las banquetas estaban rotas o agrietadas Las banquetas estaban obstruidas No habían banquetas, caminos ni bordes Demasiado tráfico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • escoja otra ruta por ahora • informe a los ingenieros de tráfico o al Departamento de Obras Públicas acerca de problemas específicos y proporcione una copia de la evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> • hable en las juntas de la mesa directiva • escriba o haga una petición a la ciudad para que existan más senderos de caminatas y junte firmas entre sus vecinos • informe a los medios de comunicación acerca del problema • trabaje con un ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para un sendero seguro
<p>2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • escoja otra ruta por ahora • informe de los problemas y la evaluación a los ingenieros de tráfico local y al Departamento de Obras Públicas • pida que se tumben sus árboles y arbustos que obstruyan la calle y pídale a sus vecinos que hagan lo mismo • deje notas amables en los carros que obstruyen y pida a los dueños que no los dejen en tales sitios 	<ul style="list-style-type: none"> • exija a las juntas de la ciudad que instalen cruces peatonales, semáforos, cambios en las reglas de estacionamientos y rampas en las esquinas para sillas de ruedas • informe a los ingenieros de tráfico dónde están estacionados los carros que son peligrosos para la seguridad • informe a la policía acerca de carros estacionados ilegalmente • pida al Departamento de Obras Públicas que pida a los árboles o plantas • informe a los medios de comunicación acerca del problema
<p>3. ¿Se comportaron apropiadamente los conductores?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • escoja otra ruta por ahora • sea un ejemplo: maneje más despacio y sea considerado con los demás • anime a sus vecinos a que hagan lo mismo • informe a la policía acerca de los conductores que manejan en forma peligrosa 	<ul style="list-style-type: none"> • pida que se hagan cumplir más las leyes • pida que existan áreas donde se puedan dar vueltas en forma segura • pida que los ingenieros de planificación urbana y tráfico creen soluciones • pida a las escuelas que pongan guardias para cruzar en las esquinas • organice un programa de guardianes del vecindario contra la velocidad
<p>4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • infórmese y eduque a sus familiares o amigos sobre la seguridad al caminar • organice a los padres en su vecindario para que caminen con los niños a la escuela 	<ul style="list-style-type: none"> • pida a las escuelas a que enseñen acerca de la seguridad al caminar • ayude a las escuelas a iniciar programas de la seguridad al caminar • anime a que las compañías tengan horarios flexibles para que los padres puedan caminar a la escuela con sus hijos
<p>5. ¿Fue agradable su caminata?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • muestre a sus familiares o amigos las áreas que se deben evitar; pónganse de acuerdo en caminos seguros • pida a los vecinos que mantengan a sus perros amarrados o encerrados • informe al Departamento de Control de Animales sobre los perros amenazantes • informe a la policía acerca de gente que causa miedo • informe a la policía o al Departamento de Obras Públicas acerca de necesidades de iluminación • camine con una bolsa de basura • plante árboles y flores en su jardín 	<ul style="list-style-type: none"> • pida la presencia de más policías para asegurar que las leyes se cumplan • empiece un programa de guardianes del crimen en su vecindario • organice un día de limpieza en la comunidad • apoye un día de embellecimiento o para plantar árboles en el vecindario • comience un programa para adoptar un camino

Mejore la puntuación de su comunidad...(continuación)

Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.

1. Un examen rápido de la salud	¿Qué pueden hacer usted y su familiar o amigo ahora?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
<p>No pudimos caminar tan rápido ni tan lejos como nos hubiera gustado. Estábamos cansados, sin aliento o nos dolían los pies y músculos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • empiece con caminatas cortas y avance a 30 minutos de caminata en la mayoría de los días • invite a un amigo o niño a que lo acompañe 	<ul style="list-style-type: none"> • pida a los medios de comunicación que hagan un reportaje sobre los beneficios de caminar • llame al Departamento de Parques y Recreación para averiguar acerca de caminatas en la comunidad • anime a que las compañías tengan programas de caminatas para sus empleados

Grandes Recursos

¿Necesita asistencia?

Estos recursos pueden ayudarle.

INFORMACIÓN ACERCA DE CAMINATAS

Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)

UNC Highway Safety Research Center
730 Airport Road, Suite 300
Campus Box 3430
Chapel Hill, NC
27599-3430

Teléfono: (919) 962-2202

www.pedbikeinfo.org

www.walkinginfo.org

National Center for Bicycling and Walking
Campaign to Make America Walkable

1506 21st Street, NW Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: (800) 760-NBPC

www.bikefed.org

SITIOS WEB ACERCA DE LOS DÍAS DE CAMINATAS A LA ESCUELA

Estados Unidos: www.walktoschool-usa.org

Internacional: www.iwalktoschool.org

DISEÑO DE CALLES Y REDUCCIÓN DEL TRÁFICO

Federal Highway Administration
Pedestrian and Bicycle Safety Research Program

HSR - 20

6300 Georgetown Pike

McLean, VA 22101

www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm

Institute of Transportation Engineers

www.ite.org

Surface Transportation Policy Project

www.transact.org

Transportation for Livable Communities

www.tlcnetwork.org

BANQUETAS ACCESIBLES

US Access Board

1331 F Street, NW Suite 1000

Washington, DC 20004-1111

Teléfono: (800) 872-2253

(800) 993-2822 (TTY)

www.access-board.gov

SEGURIDAD PEATONAL

National Highway Traffic Safety Administration

Traffic Safety Programs

400 Seventh Street, SW

Washington, DC 20590

Teléfono: (202) 662-0600

www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped

National SAFE KIDS Campaign

1301 Pennsylvania Ave. NW Suite 1000

Washington, DC 20004

Teléfono: (202) 662-0600

Fax: (202) 393-2072

www.safekids.org

EL CAMINAR Y LA SALUD

Center for Disease Control and Prevention
Division of Nutrition and Physical Activity

Teléfono: (888) 232-4674

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/readysset

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm

Prevention Magazine

33 East Minor Street

Emmaus, PA 18098

www.itsallaboutprevention.com

Shape Up America!

6707 Democracy Boulevard Suite 306

Bethesda, MD 20817

www.shapeup.org

COALICIONES PARA CAMINAR

America Walks

P.O. Box 29103

Portland, Oregon 97210

Teléfono: (530) 222-1077

www.americawalks.org

Partnership for a Walkable America

National Safety Council

1121 Spring Lake Drive

Itasca, IL 60143-3201

Teléfono: (603) 285-1121

www.nsc.org/walkable.htm